

**URGENSI OLAH RAGA DALAM PERSPEKTIF AGAMA DAN  
AKTUALISASINYA DI MASA PANDEMI COVID 19**

**Yazida Ichsan<sup>1</sup>, Sumirah<sup>2</sup>**

**Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, SMP Negeri 2 Wates, Kulon Progo,  
Yogyakarta**

**yazida.ichsan@pai.uad.ac.id**

**Abstrak:** Diskursus berkaitan dengan urgensi olah raga dalam perspektif agama dan aktualisasinya di masa pandemi covid 19 penting dan relevan untuk dilakukan studi. Selain itu, banyak dari kalangan masyarakat memandang bahwa olah raga tidak terintegrasi dengan ajaran agama. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis urgensi olah raga dalam perspektif agama dan aktualisasinya di masa pandemi covid 19. Metode penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*) yang berusaha untuk menghimpun data dari sumber-sumber tertulis. Adapun sumber data primer dari penelitian adalah sumber normative yang bersala dari hadist sedangkan sumber skunder berasal dari jurnal dan buku-buku penunjang penelitian. Temuan penelitian ini dalam Islam terdapat sumber-sumber normative yang menyatakan bahwa olah raga menjadi hal yang tidak terpisahkan dari agama yang meliputi doa diberikan kesehatan, olah raga memanah, berenang dan berkuda dan ketutamaan orang yang kuat dibandingkan dengan orang yang lemah. Adapun aktualisasi olah raga dimasa pandemi hendaknya dilaksanakan secara individu seperti jalan sehat, senam, *push up*, *sit up*, *skipping* maupun kegiatan lain yang tidak melibatkan kerumunan.

**Keyword :** Olah Raga, Agama, Pandemi Covid-19

## A. Pendahuluan

H.A.R. Gibb sebagaimana dikutip Badri Yatim menyatakan bahwa “*Islam is indeed much more than a system of theology, it is a complete civilization*”. Islam bukan hanya berkaitan sistem teologi, melainkan peradaban yang sempurna (Badri Yatim, 2006). Pernyataan tersebut barang kali menjadi sebuah renungan bahwa agama bukan hanya berbicara mengenai aspek teologis, ibadah, hukum dan mu’amalah saja, melainkan juga membahas masalah-masalah ilmu pengetahuan, pendidikan, teknologi, ekonomi, kesehatan, kebersihan, bahkan berkaitan dengan urgensi olah raga sebagai upaya untuk menjaga stamina dan kesehatan baik jasmani, maupun rohani. Permasalahan yang terjadi, sebagai dampak dari konstruk historis-politis terjadi dikotomisasi antara keilmuan agama yang bersumber pada teks dan keilmuan sekuleryang bersumber dari langkah ilmiah. Dampak dari permasalahan tersebut, terjadi pemisahan antara keilmuan agama dan keilmuan non agama yang biasa disebut dengan keilmuan agama dan sekuler non agama. Dalam konteks ini, antara pendidikan agama dan olahraga berjalan dengan sendiri-sendiri tanpa adanya sinergi antara satu dengan lainnya.

Kenyataan yang sedemikian rupa kemudian disadari oleh sebagian umat Islam untuk mentelaah kembali pemahaman dikotomi antara ilmu agama dan non agama sehingga melahirkan integrasi dan interkoneksi berbagai macam keilmuan berdampak pada kesadaran bahwa olah raga pun menjadi bagian dari agama sebagai manifestasi dari *hifdzu nafs* (menjaga diri). Disisi lain, dalam perspektif pendidikan, olah raga juga dituntut untuk mengembangkan tiga kompetensi : sikap, pengetahuan dan keterampilan. Adapun dalam bidang sikap, mejadi kewajiban pendidik utuk mengembangkan sikap spiritual dan sosial seperti beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME (Kementerian Pendidikan, 2016). Dalam olah ragapun dapat kita temukan nilai-nilai ajaran agama seperti :

pemecahan masalah, kepemimpinan, usaha, rasa hormat, keadilan, berbagi, kepercayaan, harga diri, kejujuran, toleransi, kerja tim, disiplin, konektivitas dan lain sebagainya (Maksum,2009). Bahkan olah raga sendiri dideskripsikan sebagai simbol persatuan, kasih sayang dan perdamaian antara satu golongan dengan golongan lainnya.

Abdurrahman Saleh Abdullah juga berpandangan bahwa tujuan pendidikan Islam setidaknya meliputi empat aspek yang saling bersinergi. *Pertama, al-ahdzaf jismiyyah* yang diarahkan dengan pengembangan dan keterampilan fisik. *Kedua, al-ahdzaf ruhaniyyah diniyyah* dengan mengembangkan aspek spiritual dan agama. *Ketiga, al-ahdzaf 'aqliyyah* pengembangan aspek kognitif. *Keempat, al-ahdzaf ijtima'iyah* yang berorientasi pada tujuan sosial kemasyarakatan (Heri Gunawan, 2004). Pandangan tersebut menunjukkan bahwa unsur agama juga menekankan aspek jasmani agar dapat dikembangkan sedemikian rupa sehingga terealisasi manusia yang *kaffah*. Seorang yang secara jasmani (*aspek basyar*) memiliki kesehatan fisik akan tetapi juga memiliki kecerdasan spiritual, kognitif dan skills untuk penunjang bagi kehidupan dan terwujud insan yang bertaqwa. Dalam persepektif agama, pendidikan jasmani kesehatan dan olah raga sangat berkait erat eksistensi kehidupan manusia. Dengan memiliki fisik dan jiwa yang kuat seseorang dapat menjalankan perintah agama dengan baik pula.

Meskipun demikian, banyak dari kalangan masyarakat yang masih berpandangan bahwa olah raga bukan merupakan bagian dari ajaran agama sehingga kesadaran seseorang untuk berolahraga sangat minim dan bahkan dianggap hal yang menghabiskan waktu dan energi. Disisi lain, arus globalisasi juga memiliki dampak negative dalam bidang kesehatan. Bertebaranannya makanan cepat saji dan minimnya aktivitas fisik menyebabkan kelebihan berat badan (*overweight*) yang menyebabkan seseorang obesitas (Nugroho & Wijayanti, 2018). Dalam rentan waktu 1970 sampai dengan 2011 obesitas pada anak usia 2-5 dan

12-19 tahun mengalami peningkatan dua kali lipat. Sedangkan pada anak 6-11 tahun meningkat tiga kali lipat. Di Indonesia sendiri 18% remaja di Indonesia mengalami obesitas, sedangkan orang dewasa berkisar 25% melebihi kalangan remaja (Abdul Salam, 2010). Hal tersebut berdampak pada munculnya penyakit *degenerative* seperti jantung, penyumbatan pembuluh darah dan gangguan metabolisme glukosa (Ratu Ayu Dewi Sartika, 2011). Selain itu obesitas juga memiliki dampak lain seperti beban psikologi, hiperkolesterolemia (tekanan kolestrol dalam darah tinggi), dan berpotensi terkena kanker (Mappaompo, 2010).

Permasalahan tersebut menjadi kajian yang sangat menarik untuk dikaji lebih mendalam bagaimana sesungguhnya posisi olah raga dalam persepektif agama. Selain itu, dewasa ini, mewabahnya Virus Corona atau Covid-19 sebagai pandemik berskala global berdampak pada seluruh aktifitas di dalam sebuah Negara. Corona sendiri merupakan jenis coronavirus yang mengalami mutasi sehingga menginfeksi manusia dan menyebabkan peradangan paru-paru. Dalam hal ini, *SARS-Cov-2 Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)- Coronavirus (CoV) type 2* yang merupakan jenis virus baru yang pertama kali ditemukan di Wuhan tahun 2019 (Fadhil Ahsan, Nanda Yuli Rahmawati, 2020).

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis urgensi olah raga dalam perspektif agama dan aktualisasinya di masa pandemi covid 19. Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat di masa pandemi covid1-9 dengan adanya kebijakan penerapan *social distancing*, pembatasan aktifitas, bahkan *lockdown* yang secara langsung berpengaruh pula pada aktifitas olah raga.

## **B. Pembahasan**

### **1. Definisi Olah Raga**

Secara historis sebagaimana disampaikan Kusmaedi, kata olah raga berasal dari beberapa istilah. *Pertama*, *disport* yaitu merupakan kegiatan

bergerak dari suatu tempat ke tempat lainnya. *Kedua, field sport* yang merupakan aktifitas berburu dan menembak yang dilakukan para bangsawan. *Ketiga, desporter* yang didefinisikan dengan istilah membuang kata lelah. *Keempat, sports* yang memiliki arti hobi atau pemuas (Kusmaedi Nurlan, 2002). Berbeda dengan Kusmaedi, asal usul dari olah raga berasal dari bahasa latin “disportare” yang memiliki arti berfoya-foya dan bersenang-senang. Pada awalnya esensi dari olah raga lebih menekankan makna permainan manusia yang memperagakan keterampilan fisik melalui usaha dan otot-otot besar (Setiyawan, 2019). Dalam KBBI olah raga dimaknai dengan dua terminologi. *Pertama*, gerak badan yang bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. *Kedua*, aktivitas yang melibatkan fisik dan keterampilan baik secara individu maupun tim yang dilaksanakan untuk hiburan (W.J.S. Poerwadarmid, 1991).

Kata olah raga di dalam istilah Arab dikenal dengan *ar-riyadhah*. sedangkan dalam bahasa Inggris dikenal dengan “*sport*” yang berarti aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun diri sendiri. Adapun dalam istilah Indonesia merupakan gabungan dari kata “Olah” dan “Raga” yang di definisikan dengan gerak badan yang bertujuan untuk menyehatkan dan memperkuat tubuh. Secara lebih spesifik olah raga juga merupakan kegiatan olah tubuh sebagai upaya untuk merealisasikan kebugaran fisik (aerobik) dan mental tubuh (Su’ dan M.D, 1978). Kegiatan olah raga sendiri bukan hanya terbatas pada aktifitas fisik saja, melainkan berkaitan erat dengan kesehatan dan mental. Olah raga merupakan proses sistematis dan usaha untuk mengembangkan potensi jasmaniyah maupun rohaniyah baik dilakukan secara individu maupun kelompok melalui permainan ataupun kompetisi (Enik Yuliatin Dan Moh

Noor, 2012). Dalam perspektif Giriwijoyo olah raga lebih menekankan pada serangkaian gerak yang dilakukan secara sadar, terencana, dan teratur untuk menumbuhkan dan meningkatkan kompetensi fungsionalnya (Giriwijoyo Santosa, 2004). Sedangkan menurut Sabaruddin Yunis Bangun, olah raga merupakan kegiatan pelatihan jasmani yang memiliki tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan skill gerak dasar dan keterampilan (Bangun, 2016). Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa olah raga merupakan aktifitas fisik untuk mengembangkan potensi jasmani dan rohani yang dilakukan secara tersistem baik individu maupun kelompok.

Meskipun olah laga mengalami perkembangan secara signifikan baik dalam jenis, model, sifat dan tujuannya setidaknya terdapat ciri spesifik dan khusus yang tetap ada pada olah raga. *Pertama*, kegiatan fisik. Dalam setiap olah raga pelibatan aspek fisik dalam hal keterampilan, daya tahan, kecepatan dan gerak menjadi hal yang dominan di dalam olah raga dan menjadi hal yang tidak terpisahkan dalam setiap aktifitasnya. *Kedua*, permainan. Setiap olah raga pada dasarnya memiliki tujuan untuk kepuasan meskipun saat ini olah raga merambah pada aspek ekonomi dan lain sebagainya. Dalam olah raga, permainan bukan kegiatan untuk kegiatan hiburan, melainkan memiliki tata aturan yang berlaku baik secara tertulis maupun tidak tertulis. *Ketiga*, realitas. Kegiatan olah raga bukan kegiatan yang bersifat artifisial. Tidak pula bersifat imajiner maupun ilusi, akan tetapi merupakan kegiatan yang kongkrit dilakukan oleh pemain dengan segala upaya untuk meraih tujuannya. *Keempat*, prestasi/kompetisi. Diferensi antara olah raga dengan permainan adalah adanya unsur kompetensi dan prestasi sehingga permainan akan melibatkan aspek fisik, psikis dan usaha untuk mencapai tujuan atau prestasi. *Kelima*, dimensi sosial. Pelibatan pihak lain di dalam olah raga menjadi hal yang tidak dapat terlepas. Interaksi sosial menjadi bagian dari kegiatan

baik dalam kegiatan yang dikompetensikan maupun tidak. *Keenam*, sportifitas. Ruh dari olah raga adalah sportif dimana lawan bermain tidaklah dianggap sebagai musuh, melainkan sebagai kawan untuk menampilkan permainan yang sebaik-baiknya.

## 2. Manfaat Olah Raga

Sebagai aktifitas fisik dengan tujuan mengembangkan aspek jasmani maupun rohani, olah raga memiliki beberapa manfaat positif bagi orang yang melakukannya. Setidaknya terdapat empat fungsi olah raga menurut Daniel Landers sebagaimana dikutip Bessy Sitorus Pane. *Pertama*, meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan berolah raga fungsi hormone di dalam tubuh akan meningkat sehingga daya tubuh manusia pun semakin kuat. Imunitas sejatinya merupakan kemampuan untuk mempertahankan dan melawan berbagaimacam virus, bakteri, protozoa dan fungi (Sukendra, 2015). *Kedua*, fungsi otak akan meningkat. Kegiatan olah raga secara teratur akan meningkatkan jumlah oksigen di dalam darah menuju otak sehingga fungsi otak berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan kreativitas dan konsentrasi. *Ketiga*, mengurangi resiko stress. Aktifitas olah raga akan berdampak reaksi otak yang melepaskan hormone endorphin sehingga berdampak pada kegembiraan dan suasana hati yang tenang. *Keempat*, menurunkan kolestrol. Kegiatan fisik di dalam olah raga akan meminimalisir timbunan lemak tubuh, membakar kolestrol, trigliserida, dan meningkatkan kolestrol baik (Pane, 2015). Kegiatan olah raga secara rutin juga berdampak pada meningkatkan kandungan myoglobin, oksidasi lemak dan oksidasi karbohidrat (Mappaompo, 2010). Olah raga memiliki manfaat bagi pencegahan penyakit osteoporosis dan kardiovaskular.

Bagi kalangan remaja olah raga juga memiliki beberapa manfaat yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan aspek fisik, jiwa, kepribadian, keindahan, sosial, religi dan kesenangan di dalam bekerja (Djoko

Pekik Irianto, 1990). Adapun bagi lansia, olah raga juga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dimana fungsi organ tubuh tidak sebugar ketika masa muda. Olah raga bagi lansia lebih menekankan kebugaran fungsi paru, jantung, peedaran darah, kelenturan sendi dan kekuatan otot (Junaidi, 2011). Selain berdampak pada aspek kesehatan, olah raga juga memiliki manfaat pada aspek sosial seperti mempermudah seseorang untuk bersosialisasi, meningkatkan daya saing dan kompetensi yang sehat dan terwujudnya hubungan emosional antara satu dengan yang lainnya (Akbar, 2014).

### **3. Urgensi Olah Raga Dalam Perspektif Normatif**

Hubungan antara agama dengan olah raga sesungguhnya telah ada pada masa lampau. Dalam perspektif historis, kebudayaan Yunani pada masa lalu mengintegrasikan kompetisi bagian dari festival agama yang memiliki tujuan mengejar keunggulan atletik dan menarik atensi dari para dewa (Anirotul Qoriah, 2014). Di dalam ajaran Islam pun anjuran untuk menjaga kesehatan dengan mengatur pola makan, memakan makanan yang halal dan thayyib menjadi hal yang sangat diperhatikan. Begitu pula dengan beberapa ibadah yang secara medis juga berdampak pada kesehatan seperti sholat, puasa, haji yang disatu sisi menyehatkan fisik disisi lain juga membutuhkan kekuatan fisik.

Sebagai umat Islam, Al-Qur'an dan hadist menjadi dua sumber utama yang menjadi dasar bagi seluruh aspek kehidupan manusia. bukan hanya dalam hal ibadah saja, melainkan juga pada aspek mu'amalah yang meliputi seluruh aspek kehidupan manusia di dunia. Islam memandang bahwa kesehatan merupakan bagian yang tidak dapat terlepas dari ajaran Islam. bahkan secara spesifik di dalam literatur hadist riwayat Baihaqi disebutkan bahwa anak-anak diperintahkan agar diajari menulis, berenang,



memanah dan berkuda. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa aktifitas fisik menjadi hal yang sangat urgen untuk dilakukan. Setidaknya terdapat beberapa sumber normative hal-hal yang berkaitan dengan urgensi olah raga dan kesehatan, yaitu:

**a. Doa Diberikan Kekuatan Dan Kesehatan**

Secara etimologi makna doa berasal dari kata da'a-yad'u memiliki beberapa pengertian diantaranya : permintaan, permohonan, pujian, percakapan, ibadah, seruan, ajakan (Azharuddin Sahil, 2002). Adapun secara terminologi kata doa dimaknai dengan memohon sesuatu kepada Allah dengan cara-cara tertentu agar kelemahan, kekurangan, kehinaan dan ketidakmampuan digantikan dengan kelebihan, kemampuan dan derajat (Rosyidi, 2012). Dalam konteks ini, Rasulullah SAW mengajarkan kepada umatnya agar memohon agar terhindar dari kelemahan fisik dan memohon kepada Allah agar diberikan kesehatan. Hal ini sebagaimana termaktub dalam hadist.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ وَالْبُخْلِ وَالْأَعْوُدُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ  
الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ

Artinya : Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, rasa takut, kejelekan di waktu tua, dan sifat kikir. Dan aku juga berlindung dari siksa kubur serta bencana kehidupan dan kematian.

عن رفاعة بن رافع قال : (( قام أبو بكر الصديق على المنبر ثم بكى فقال : قام رسول الله صلى الله  
عليه وسلم عام الأول على المنبر ثم بكى فقال : «اسألوا الله العفو والعافية فإن أحدا لم يعط بعد اليقين  
خيرا من العافية» ))

Artinya : Dari Rifa'ah bin Rafi', ia berkata: "Abu Bakar Ash-Sidiq berdiri diatas mimbar kemudia ia menangis dan berkata": "Ketika Rasulullah SAW berdiri diatas mimbar pada tahun pertama hijriyah ia menangis dan bersabda": " Hendaklah kalian memohon kepada Allah ampunan dan keselamatan karena sesungguhnya setelah dikaruniai keyakinan (iman) seorang hamba tidak dikaruniai yang lebih baik dari pada keselamatan dan kesehatan.

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya : Terdapat dua nikmat yang banyak dari kalangan manusia lalai : nikmat sehat dan sempat

Ketiga hadist tersebut menunjukkan bahwa kesehatan dan kekuatan menjadi bagian yang sangat penting bagi umat Islam. Tentunya selain doa usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan menjadi hal yang perlu dilakukan seperti makan makanan yang sehat, halal dan *thayyib*, tidak berlebihan dan dibarengi dengan aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. Dalam hadist ketiga juga diterangkan bahwa secara implisit banyak dari kalangan manusia lalai bahwa nikmat sehat kadang tidak diimbangi dengan upaya untuk menjaganya sehingga mayoritas manusia tidak melakukan aktifitas untuk menjaga kesehatan itu sendiri.

## **b. Olah Raga Yang Dianjurkan Dalam Islam**

Sebagai sebuah aktivitas yang berorientasi untuk menjaga tubuh agar kuat energik, aktif dan tetap bugar, di dalam hadist disebutkan beberapa jenis olah raga yang sangat dianjurkan di dalam Islam. Adapun beberapa olah raga tersebut diantaranya :

### **1) Berjalan**

Menurut Iknoian sebagaimana dikutip Muhammad Iqbal, berjalan kaki merupakan olah raga dengan efek samping yang rendah

akan tetapi memiliki manfaat memperkuat tulang menjadi padat dan kuat (Muhammad Iqbal Arys Agustavian dan Sasminta Christina Yuli Hartati, 2013). Adapun di dalam hadist dijelaskan sebagai berikut :

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ السُّعُوطُ وَاللُّدُونُ وَالْحِجَامَةُ وَالْمَنْسِيُّ

Artinya: Rasulullah SAW bersabda: "Sebaik-baik aktivitas untuk mengobati diri adalah mengobati diri melalui hidung, melalui mulut, bekam, dan al-masy." (HR Ibnu 'Abbas).

Hadist tersebut mengisyaratkan bahwa berjalan secara teratur dan dilaksanakan secara konsisten akan berdampak pada kesehatan. Aktifitas berjalan tidak memiliki resiko cedera berat dan tidak memerlukan biaya dan tidak membutuhkan media dan alat penunjang.

## 2) Berkuda, Berenang dan Memanah

Setidaknya terdapat beberapa olah raga yang secara spesifik disebutkan olah Rasulullah SAW di dalam hadist. Adapun aktivitas tersebut merupakan olah raga memanah, berenang dan berkuda.

أَخْبَرَنَا مُحَمَّدُ بْنُ وَهَبٍ الْخَرَّابِيُّ ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سَلَمَةَ ، عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّجِيمِ ، قَالَ : خَدَّثَنِي عَبْدُ الرَّجِيمِ الزُّهْرِيُّ ، عَنْ غُضَاءِ بْنِ أَبِي رِثَاحٍ ، قَالَ : رَأَيْتُ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ ، وَجَابِرَ بْنَ عُمَيْرِ الْأَنْصَارِيِّ بْنِ زَيْدَتَانَ ، فَقَالَ أَخَذَهُمَا لِصَاحِبِهِ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : " كُلُّ نَتْفَةٍ لَيْسَ فِيهَا ذِكْرُ اللَّهِ ، فَهِيَ لَهَا وَلَعَتْ ، إِلَّا أَرْبَعٌ : مَلَأَتْهُ الرَّجُلُ امْرَأَتَهُ ، وَتَادَبَتِ الرَّجُلُ فَرَسَهُ ، وَمَسَّيْتُهُ تِلْكَ الْعَرَضَيْنِ ، وَتَعَلَّمْتُ الرَّجُلُ السَّيَّاحَةَ "

Artinya: Muhammad bin Wahb Al Harrani mengabarkan kepadaku, dari Muhammad bin Salamah, dari Abu Abdirrahim, ia berkata: Abdurrahim Az Zuhri menuturkan kepadaku, dari 'Atha bin Abi Rabbah, ia berkata: aku melihat Jabir bin Abdillah Al Anshari dan Jabir bin Umairah Al Anshari sedang latihan melempar. Salah seorang dari mereka berkata kepada yang lainnya: aku mendengar Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda: "setiap hal yang tidak ada dzikir

kepada Allah adalah lahwun (kesia-siaan) dan permainan belaka, kecuali empat: candaan suami kepada istrinya, seorang lelaki yang melatih kudanya, latihan memanah, dan mengajarkan renang”.

Aktifitas berkuda, berenang dan memanah memiliki makna filosofis apabila dikaji lebih mendalam. Berkuda sendiri memiliki fungsi mencerahkan mata yang merangsang syaraf pada saat gerakan galloping kuda. Secara psikis, berkuda juga melatih mental dan membentuk keberanian, kepemimpinan, keseimbangan, pengendalian diri dan mencintai makhluk Allah (Japon Riyanta, 2013).

Sedangkan berenang bermanfaat keseimbangan, keselarasan dan stabilitas tubuh. Kegiatan di dalam air lebih efektif dalam mengintegrasikan sensorimotorik dibandingkan dengan aktifitas di darat. Berenang juga memberikan ruang gerak kanan-kiri, maju-mundur dan naik-turun sehingga seluruh tubuh dapat berkembang dengan baik (Ervin Rufaindah, 2018). Selain itu berenang juga berdampak kekuatan fisik seperti kencangnya otot lengan, paha dan dada, melatih kekuatan otot, menjaga kebugaran tubuh dan mengurangi gejala arthritis serta sakit punggung (Pane, 2015). Berenang juga melatih fungsi jantung dan paru-paru. Adapun aktivitas memanah memiliki manfaat di dalam meningkatkan focus, fleksibilitas tangan serta jari, keseimbangan, kesabaran dan membangun kepercayaan diri. (Japon Riyanta, 2013)

### **c. Kelebihan Orang Yang Kuat**

Sebagaimana isyarat didalam hadist, seorang mukmin yang kuat lebih dicintai Allah SWT dari pada orang mukmin yang lemah. Hal tersebut menunjukkan bahwa untuk merealisasikan hal tersebut perlu adanya

jasmani yang sehat dan bugar salah satunya diwujudkan dengan aktivitas fisik dan olah raga. Sebagaimana sabda Rasul :

المؤمن القوي خير وأحب إلى الله

Artinya: Seorang mukmin Yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah

Hal tersebut menunjukkan bahwa kekuatan fisik yang terintegrasi dengan keimanan lebih dicintai Allah SWT. Sehingga bagi setiap muslim diharuskan untuk menjaga aktifitas fisik, kebugaran, pola makan sehingga terwujud masyarakat yang memiliki kesehatan jasmani dan rohani.

#### **4. Aktualisasi Olah Raga Di Masa Pandemi**

Dewasa ini, merebaknya covid-19 berdampak secara fundamental bagi seluruh aspek kehidupan manusia. Hal tersebut juga berdampak pula bagi aktifitas dan kegiatan olah raga yang biasanya melibatkan banyak orang di dalam pelaksanaannya seperti sepak bola, voli, basket, futsal dan lain sebagainya. Sebagai upaya untuk menanggulangi penyebaran virus corona kebijakan larangan untuk mengumpulkan seseorang dalam jumlah yang banyak menjadi hal yang dilarang sehingga berdampak pula pada kegiatan olah raga. Meskipun demikian untuk menjaga imun tubuh seseorang perlu rutin berolah raga sehingga tubuh tetap bugar dan imun bertambah.

Adapun pada masa pandemi seperti ini, kegiatan olah raga seperti senam, jalan sehat, lari dan kegiatan olah raga di rumah menjadi alternative untuk mengaktualisasikan olah raga di masa pandemi. Tentunya kegiatan tersebut dilakukan secara individu atau dengan melibatkan linkup

keluarga. Selain itu, beberapa alternative olah raga seperti skipping, push upp, sit upp menjadi alternative untuk menjaga kebugaran agar memiliki imun yang kuat.

### C. Kesimpulan

Urgensi olah raga sesungguhnya merupakan perwujudan dari ajaran agama. Olah raga sejatinya bukan hanya berkaitan dengan permainan, melainkan juga perwujudan dari *hifdzu nafs* di dalam merealisasikan manusia yang *kaffah*. Manusia yang sehat secara jasmani dan secara rohani. Di Era pandemi kegiatan olah raga menjadi hal tidak dapat terlepas dari aktifitas manusia. Selain untuk merealisasikan kebugaran tubuh, olah raga juga sebagai upaya untuk menjaga imun dan mewujudkan ajaran agama agar seseorang menjaga kesehatan yang secara normative termanifestasi di dalam doa, olah raga yang diajarkan nabi dan isyarat kecintaan Tuhan bagi orang yang beriman dan kuat secara jasmani.

### Daftar Pustaka

- Abdul Salam. (2010). Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Mkm*, 06(3), 185–190.
- Akbar, A. (2014). *“Olahraga Dalam Perspektif Hadis.”* Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta.
- Anirotul Qoriah. (2014). Prospek Penelitian Agama Dalam Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Di Indonesia: Studi Literatur. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 1(1), 23–27. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3008>
- Azharuddin Sahil. (2002). *Doa: Makbul Atau Tertolak*. Kuala Lumpur: Taman Shamelin Perkasa.

- Badri Yatim. (2006). *Sejarah Peradaban Islam*. Jakarta: Garfindo Persada.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Djoko Pekik Irianto. (1990). Menghindarkan Frustasi Remaja. *Cakrawala Pendidikan*, 03(Ix), 71–82.
- Enik Yuliatin Dan Moh Noor. (2012). *Bugar Dengan Olah Raga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ervin Rufaindah. (2018). The Benefits Of Swimming And Water Therapy In Growth And Development Of Baby And Toddler Jumlah Mengubah Kesehatan Anak . Berenang Dan Pijatan. *Oksitosin, Kebidanan*, V(1), 43–49.
- Fadhil Ahsan, Nanda Yuli Rahmawati, F. N. A. (2020). *Lawan Virus Corona: Studi Nutrisi Untuk Kekebalan Tubuh*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Girijoyanto Santosa. (2004). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. Bandung: Fpok Upi.
- Heri Gunawan. (2004). *Pendidikan Islam Kajian Teoritis Dan Pemikiran Tokoh*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Japon Riyanta. (2013). Jurnal Aksioma Ad-Diniyah. *Jurnal Aksioma Ad-Diniyah*, 3(1).
- Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1130>
- Kementerian Pendidikan. *Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 20 Tahun 2016 Tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar Dan Menengah*. , (2016).
- Kusmaedi Nurlan. (2002). *Olahraga Rekreasi Dan Olahraga Tradisional*. Bandung: Fpok Upi.
- Maksum, A., & Surabaya, U. N. (2009). *Konstruksi Nilai Melalui Pendidikan Olahraga*. 1(1). <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.44>
- Mappaompo, M. A. (2010). Obesitas Dan Olahraga. *Jurnal Ilara*, 1(2), 10–16.
- Muhammad Iqbal Arys Agustavian Dan Sasminta Christina Yuli Hartati. (2013). Perbedaan Bersepeda Dan Berjalan Kaki Ke Sekolah Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Sempu Kabupaten Banyuwangi). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(01), 125–131.
- Nugroho, P. S., & Wijayanti, A. C. (2018). Indeks Masa Tubuh Dan Kaitannya Dengan Diabetes Melitus Pada Umur > 15 Tahun Di Indonesia, Studi Data Survei Kehidupan Keluarga Indonesia V. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v5i1.4998>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. Retrieved From

- <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Ratu Ayu Dewi Sartika. (2011). Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia. *Makara, Kesehatan*, 15(1), 37–43.
- Rosyidi, A. W. (2012). Doa Dalam Tradisi Islam Jawa. *El-Harakah (Terakreditasi)*, 14(1), 88–100. <https://doi.org/10.18860/el.v0i0.2199>
- Setiyawan M.Or. (2019). Visi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(October 2013), 1–224.
- Su'dan M.D. (1978). *Al-Qur'an Dan Panduan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Diknas.
- Sukendra, D. M. (2015). Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 57–65. <https://doi.org/10.15294/miki.v5i2.7890>
- W.J.S. Poerwadarmin. (1991). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.